



17 декабря 2020 года



«ПИЛАТЕС В СИСТЕМЕ КОРРЕКЦИИ МЫШЕЧНОГО ТОНУСА У ДЕТЕЙ СО СПАСТИЧЕСКОЙ ДИПЛЕГИЕЙ»

Макарская Елена Олеговна,
магистрант Полесского государственного университета,
Пинск, Беларусь

Власова Светлана Викторовна,
к.м.н., доцент кафедры общественного здоровья и здравоохранения
Белорусского государственного медицинского университета,
Минск, Беларусь



Актуальность

✓ Детский церебральный паралич (ДЦП) является одной из распространенных причин детской инвалидности, а общая заболеваемость в **Республике Беларусь** составляет **2,7** случая на **1000** детского населения.

✓ ДЦП — это группа патологических симптомокомплексов, которые возникают в результате недоразвития или повреждения головного мозга в пренатальном, интранатальном и раннем постнатальном периодах.

✓ Согласно литературным данным, спастичность у детей ДЦП встречается в **80% случаев** и является причиной **нарушения осанки, деформации суставов и ограничения передвижения**.

✓ Спастическая форма ДЦП является наиболее распространенным проявлением этого заболевания. Спастика скелетной мускулатуры приводит к **тяжелым нарушениям двигательной функции, выраженному болевому синдрому и развитию контрактур — ограничению движений в суставах с вторичными и необратимыми фиброзными изменениями**. Применяемые методы физиотерапии, лечебной физкультуры оказывают лишь частичный эффект.

✓ Между тем, формирование новых двигательных навыков является наиболее эффективным именно у детей, что обусловлено пластичностью их нервной системы, что и определило актуальность нашего исследования.

✓ Между тем, многочисленные методики и используемые до настоящего времени средства физической культуры не всегда оказываются эффективными, что актуализирует поиск новых решений данной проблемы, одним из которых может стать интеграция элементов пилатеса.

ПРОЯВЛЕНИЯ ДЦП





Цель исследования:

Совершенствование подходов к реабилитации пациентов со спастической диплегией при ДЦП путем интеграции элементов пилатеса в занятия ЛФК.

Задачи исследования:

1. Теоретически обосновать целесообразность интеграцию элементов пилатеса в систему реабилитации детей 6-7 лет со спастической диплегией.
2. Разработать адаптированный метод интеграции элементов пилатеса в систему реабилитации детей 6-7 лет со спастической диплегией
3. Определить состояние мышечного тонуса у детей 6-7 лет со спастической диплегией, проходящих реабилитацию в Брестском областном центре медицинской реабилитации для детей с психоневрологическими заболеваниями «Тонус», в динамике.
4. Определить эффективность разработанного метода в коррекции мышечного тонуса у детей 6-7 лет со спастической диплегией.





Пилатес

- Система физических упражнений, разработанная Джозефом Губертусом Пилатесом (США) в начале 1920 года, стала популярной в наши дни.
- Одной из причин этого можно считать *"необъявленную психокоррекцию"*, поскольку многие из составляющих его техник фитнеса ассоциируются с технологиями классической телесной психотерапии (методы М. Фельденкрайза, Ф.М. Александра, Ш. Селвер, М. Розен) и традиционных восточных оздоровительных практик.
- Сегодня система упражнений пилатеса рассматривается как средство воздействия на физическое и психическое здоровье человека во многих исследованиях как отечественных авторов, так и зарубежных.
- Для занятий пилатесом не требуется технически сложного спортивного оборудования, что позволяет говорить о доступности данной системы упражнений.
- Во многих исследованиях, описанных в обзоре V. Bullo, M. Bergamin (2015), обоснованы возможности пилатеса в развитии силы различных групп мышц, улучшении осанки и походки, «улучшении качества жизни», а также описан положительный эффект в «улучшении качества повседневной (бытовой) жизни». Кроме того, исследователи отметили умеренный эффект пилатеса на развитие статического и динамического равновесия.
- Сторонники системы пилатеса утверждают, что упражнения могут быть адаптированы под потребности занимающихся, обеспечив либо «мягкие» силовые тренировки для реабилитации, в связи с чем пилатес в последние годы все чаще используется физиотерапевтами, либо достаточно энергичные тренировки для опытных спортсменов.
- Между тем, исследований, касающихся использования пилатеса в реабилитации детей с ДЦП практически нет.

Сандомирский М.Е. РЕТРИ-ПИЛАТЕС КАК ПСИХОКОРРЕКЦИОННАЯ УТИЛИЗАЦИЯ ТЕЛЕСНОЙ ПРАКТИКИ ПИЛАТЕСВ книге: Антология российской психотерапии и психологии. материалы научно-практических конгрессов Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги и Национальной саморегулируемой организации «Союз психотерапевтов и психологов»; сетевое научно-практическое издание. Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига. 2017. С. 191.

Яворская А.А. ВОЗМОЖНОСТИ СИСТЕМЫ УПРАЖНЕНИЙ ПИЛАТЕСА В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЖЕНЩИН 25-29 ЛЕТ В сборнике: Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании. Сборник материалов XXXI Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых. 2020. С. 231-234.





Джозеф Пилатес разработал пилатес, будучи интернированным во время Первой мировой войны, для того чтобы сохранить физическую форму *в условиях ограничения свободы.*

Основная идея системы представлена ее принципами:

- ▶ **релаксации***
- ▶ **концентрации** (внимание сфокусировано на стабилизации одной или нескольких групп мышц в то время, как другие мышцы должны быть мобильны);
- ▶ **выравнивании тела*** (взаимодействие нескольких групп мышц должно осуществляться заранее заданным образом);
- ▶ **дыхании*** (плавное и размеренное дыхание позволяет сконцентрироваться на выполнении того или иного упражнения, облегчив задачу стабилизации, либо мобилизации мышц, а так же позволяет насытить кислородом мышцы, что сделает их более эластичными);
- ▶ **центрировании** (правильное исходное положение, которое достигается за счет включения в работу прямой мышцы живота, мышцы выпрямляющей позвоночник, а так же мышц тазового дна, создающие своеобразный корсет, позволяет начать верное выполнение упражнения);
- ▶ **точности, координации**(залогом наилучшего результата является не количество, а качество выполняемых упражнений);
- ▶ **непрерывности, плавности*** (данный принцип позволяет избежать резкого перенапряжения и травм при переходе от одного упражнения к другому, позволяя получать радость от осознанного движения)
- ▶ **выносливости**

***-основные принципы, которые могут быть использованы при коррекции спастики у пациентов с ДЦП**





МЕЖДУНАРОДНАЯ ON-LINE КОНФЕРЕНЦИЯ
«Проблемы здоровья и реабилитации лиц с ограниченными возможностями»

17 декабря 2020 года



Система пилатеса представляет собой серию упражнений, которые направлены на стабилизацию и укрепление мышц спины и брюшного пресса, снятие болевого синдрома в разных отделах позвоночника, улучшение осанки, ознакомление с уникальной методикой дыхания.

Методика пилатеса направлена на восстановление естественных изгибов позвоночника и укрепление мышц вокруг суставов.

У детей с ДЦП наблюдаются различные виды нарушений осанки. Соблюдение принципов пилатеса, может провести ее коррекцию, а так же укрепить основные мышечные группы.





Противопоказания к занятиям пилатесом:

- отсутствие продуктивного контакта с пациентом
- лихорадочные состояния;
- наличие инфекционных заболеваний;
- повышенная температура тела;
- временное обострение хронических болезней;
- невылеченные переломы костей и разрывы/растяжения мышц и связок
- заболевания сердца;
- психические и нервные расстройства.





Материал и методы

- ▶ На базе Брестского областного центра медицинской реабилитации для детей с психоневрологическими заболеваниями «Тонус» стартовал пилотный проект в рамках магистерской диссертации по изучению возможности интеграции пилатеса в реабилитационный процесс.
- ▶ Дизайн исследования предполагает мониторинг функционального состояния пациента, разработку модифицированного комплекса упражнений из системы пилатес, интегрированного в структуру занятия ЛФК и оценку эффективности данного метода.
- ▶ Мы еще только вначале пилотного проекта, поэтому формируем базу данных и корректируем методику.





Модифицированная методика (пилотная версия)

Массаж

(поглаживание
спазмированных
мышц инструктором
- методистом)

5 мин



Упражнения по системе пилатес

(на дыхание и расслабление,
упражнения направленные на укрепление
и растягивание мышц позвоночника,
брюшного пресса,
упражнения на координацию)



Укладки с песком

20 мин





Первые результаты и трудности

- ▶ Трудности соблюдения техники выполнения упражнений, сопряженной с индивидуальной реакцией пациентов
- ▶ Преодоление коммуникационных сложностей с детьми и родителями
- ▶ Поиск игровых форм упражнений
- ▶ Привлечение к занятиям родителей (одновременное выполнение и подражание)





Благодарю за внимание



www.polessu.by

Макарская Елена Олеговна

www.bsmu.by

Власова Светлана Викторовна

+375 29 634 09 01

s_v_vlasova@mail.ru

